

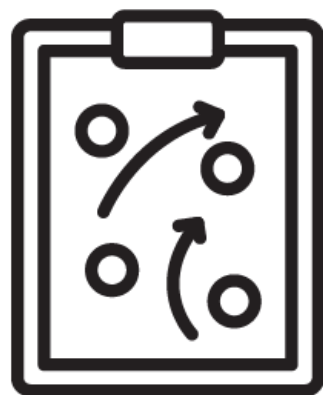
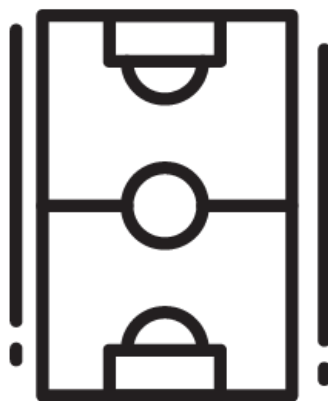
# #rzeczywistość

**Damian Galeja/Patryk Durnaś**  
**14.12.2024**

1. umiejętności
2. teoria
3. praktyka
4. fakty

5. teoria
6. praktyka
7. fakty
8. różnice
9. podsumowanie

plan



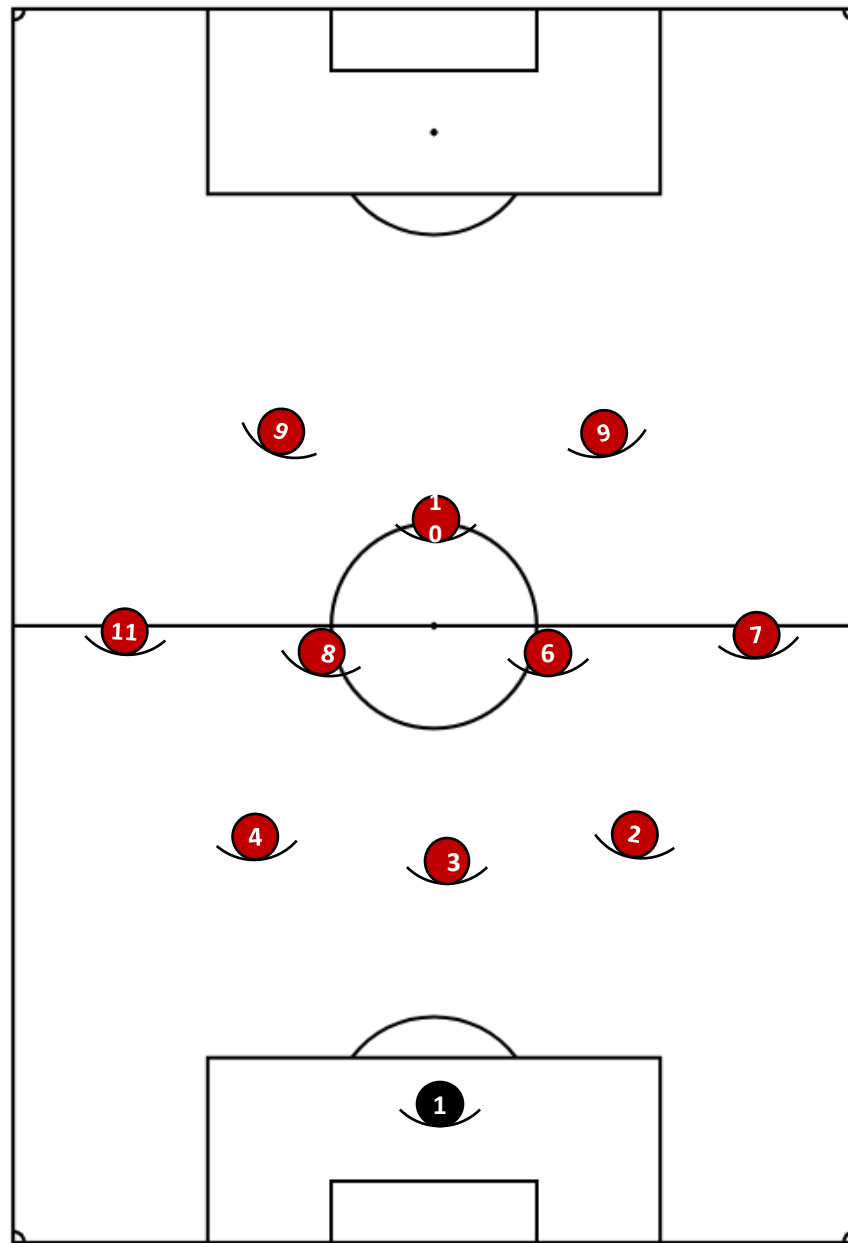
# umiejętności



**Śląska  
Akademia  
Piłkarska**

#KopalniaTalentów #DążymyDoZwycięstwa #ŚląskiCharakter #WillStealTheMoon





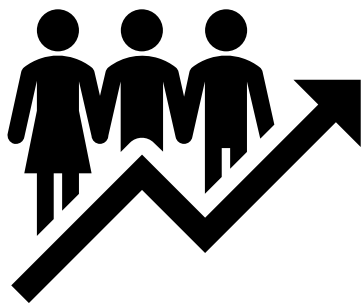
# #rzeczywistość



Śląska  
Akademia  
Piłkarska

#KopalniaTalentów #DążymyDoZwycięstwa #ŚląskiCharakter #WillStealTheMoon





Średnie:

Wiek PHV

Wzrost

Masa ciała

% osiągniętego  
przewidywanego  
wzrostu

poziom C2

Śl. ZPN U14

14,56 lat	<b>-0,68</b>	13,88 lat
156,5 cm	<b>+12,4</b>	168,9 cm
43,5 kg	<b>+13,2</b>	56,7 kg
85,3 %	<b>+5,2</b>	90,5%

**#rzeczywistość  
biobanding**



	poziom C2		poziom Śl. ZPN U14
dystans całkowity	8842 m	-0,03%	8813 m
HSR	317 m	+41%	531 m
sprint	25 m	+70%	82 m
prędkość maksymalna	26,2 km/h	+12%	29,7 km/h



dystans całkowity	8184 m	+5%	8450 m
HSR	204 m	+61%	514 m
sprint	28 m	+71%	94 m
prędkość maksymalna	27,1 km/h	+7%	29,1 km/h



dystans całkowity	8850 m	+6%	9393 m
HSR	221 m	+50%	436 m
sprint	4 m	+95%	72 m
prędkość maksymalna	25,9 km/h	+11%	28,8 km/h

# #rzeczywistość gps



Śląska  
Akademia  
Piłkarska

#KopalniaTalentów #DążymyDoZwycięstwa #ŚląskiCharakter #WillStealTheMoon



## cel



**wielofazowość**  
mapa gry 0/+1 w  
momencie  
otwarcia

## treści treningowe



### intencje FA:

1 patrz dalej  
3 prowokuj  
2/4 działaj  
diagonalnie  
6 koncept cienia i  
łam linię  
2/3/4 trzymaj  
odległość

### intencje FO:

10 pressing do  
środka  
6 wyłącz ŚP  
7/11 graj 1x1  
pełny blok  
struktura (5-2-1)  
6/6 zabezpiecz 16  
metr  
kryj zawodnika  
(wszyscy)

## zarządzanie



kontroluj  
przestrzeń, piłkę i  
zawodnika,  
wybierz moment  
pressingu, działaj  
w przód po  
odbiorze

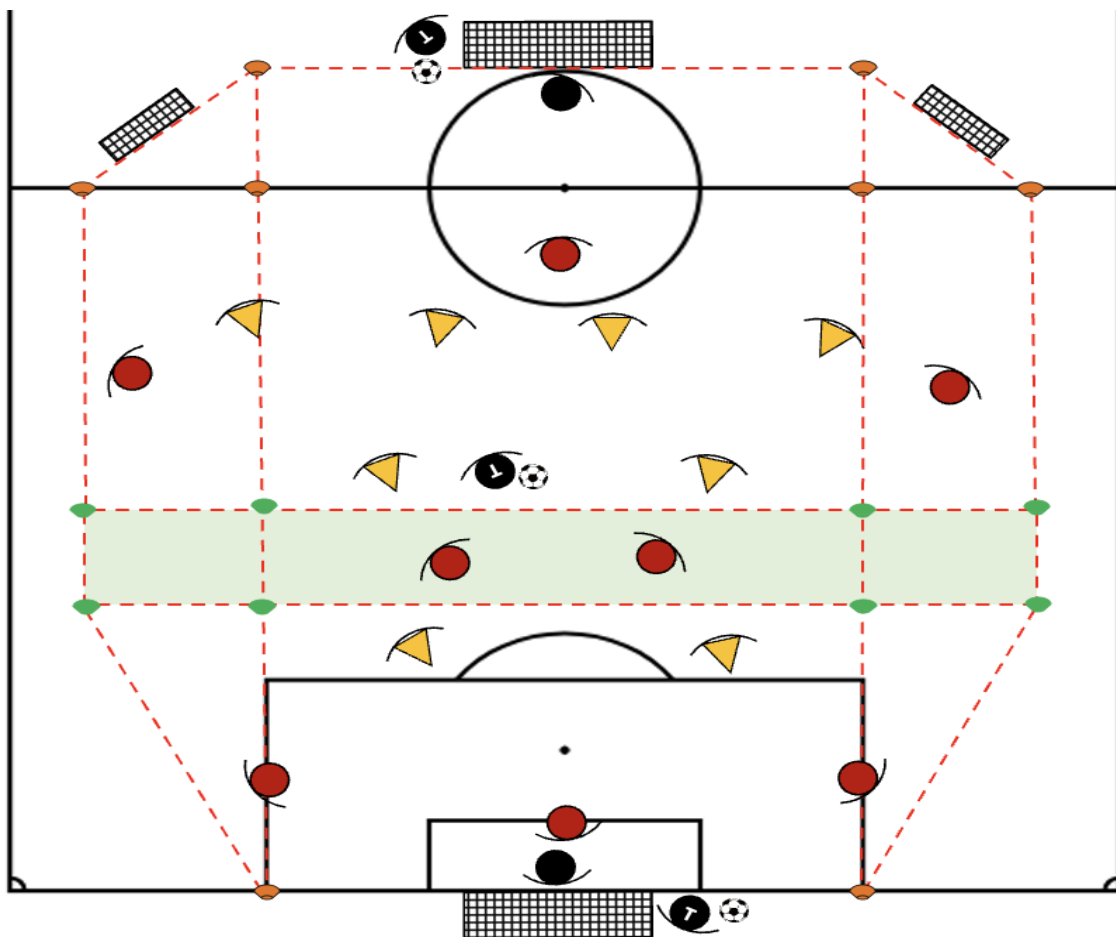
# teoria poziom C2



**Śląska  
Akademia  
Piłkarska**

#KopalniaTalentów #DążymyDoZwycięstwa #ŚląskiCharakter #WillStealTheMoon





**czas**

1' pracy  
1' przerwy

**serie**

12 powtórzeń

# praktyka poziom C2

## 18.10.2024



**Śląska  
Akademia  
Piłkarska**

#KopalniaTalentów #DążymyDoZwycięstwa #ŚląskiCharakter #WillStealTheMoon





## cel



reakcja na  
długie  
podanie

## treści treningowe



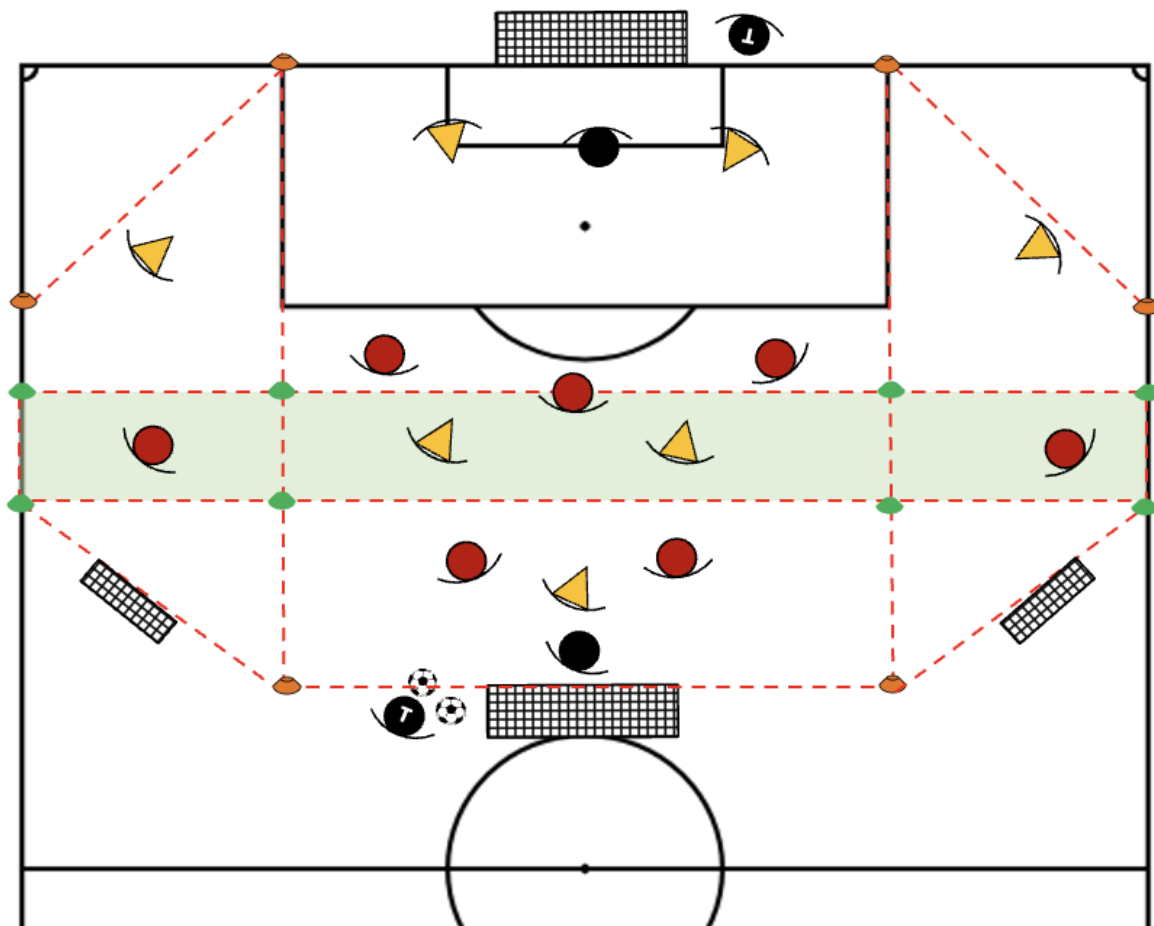
- intencje FO:**
- 9 gotowość do pressingu
  - 7/11 gra 1x1
    - 6/6/8 łap krycie/ zamykaj przestrzeń

## zarządzanie



graj długie  
podanie, graj  
w środek

# teoria Śl. ZPN U14



**czas**

2' pracy  
1' przerwy

**serie**

14 powtórzeń

# praktyka Śl. ZPN U14

## 15.10.2024



**Śląska  
Akademia  
Piłkarska**

#KopalniaTalentów #DążymyDoZwycięstwa #ŚląskiCharakter #WillStealTheMoon



## cel



mapa gry  
1/+0, ocena  
ilości  
zawodników  
którzy  
wykonują  
pressing,  
koncepty

## treści treningowe



### intencje FA:

- 1 patrz dalej
- 2/4 działaj diagonalnie
- 3 prowokuj
- 6/8 wsparcie, graj w strukturę

## zarządzanie



wyberz  
moment  
pressingu,  
różna ilość  
zawodników w  
pressingu

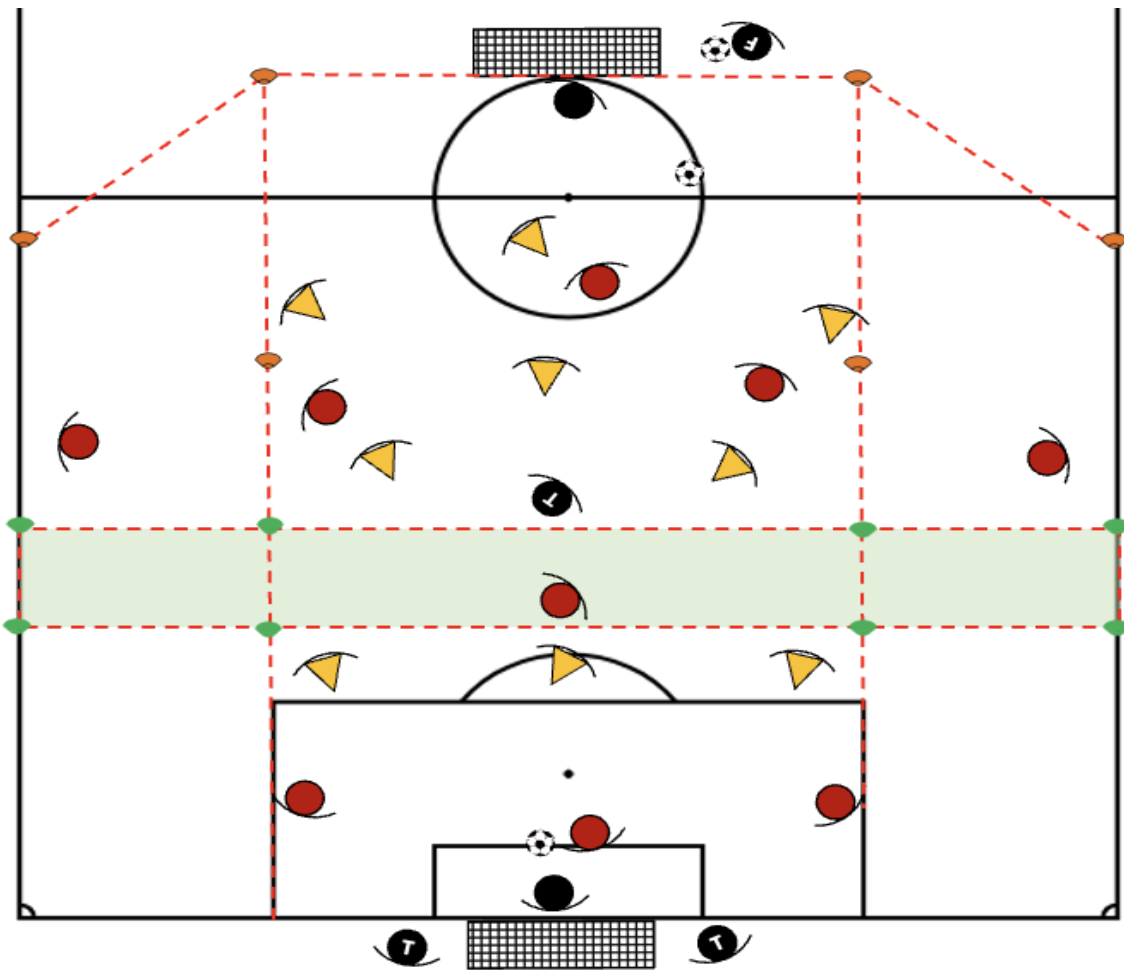
# teoria Śl. ZPN U14



Śląska  
Akademia  
Piłkarska

#KopalniaTalentów #DążymyDoZwycięstwa #ŚląskiCharakter #WillStealTheMoon





**czas**

1' pracy  
1' przerwy

**serie**

10 powtórzeń

# praktyka Ś. ZPN U14

## 12.11.2024



# fakty Śl. ZPN U14

## poziom C2

## poziom Śl. ZPNU14

liczebność  
powierzchnia  
charakter treningu

9x9

190 m<sup>2</sup>/zaw.

aktywacja

10x10

196 m<sup>2</sup>/zaw.

aktywacja

8x8

179 m<sup>2</sup>/zaw.

konsultacja

dystans całkowity

4222 m

4459 m

**5588 m**

HSR

**22 m**

**74 m**

**51 m**

sprint

0 m

2 m

3 m

liczba sprintów

0x

0x

0x

intensywność

58 m/min

59 m/min

59 m/min

przyśpieszenia

34x

33x

32x

wyhamowania

31x

28x

39x

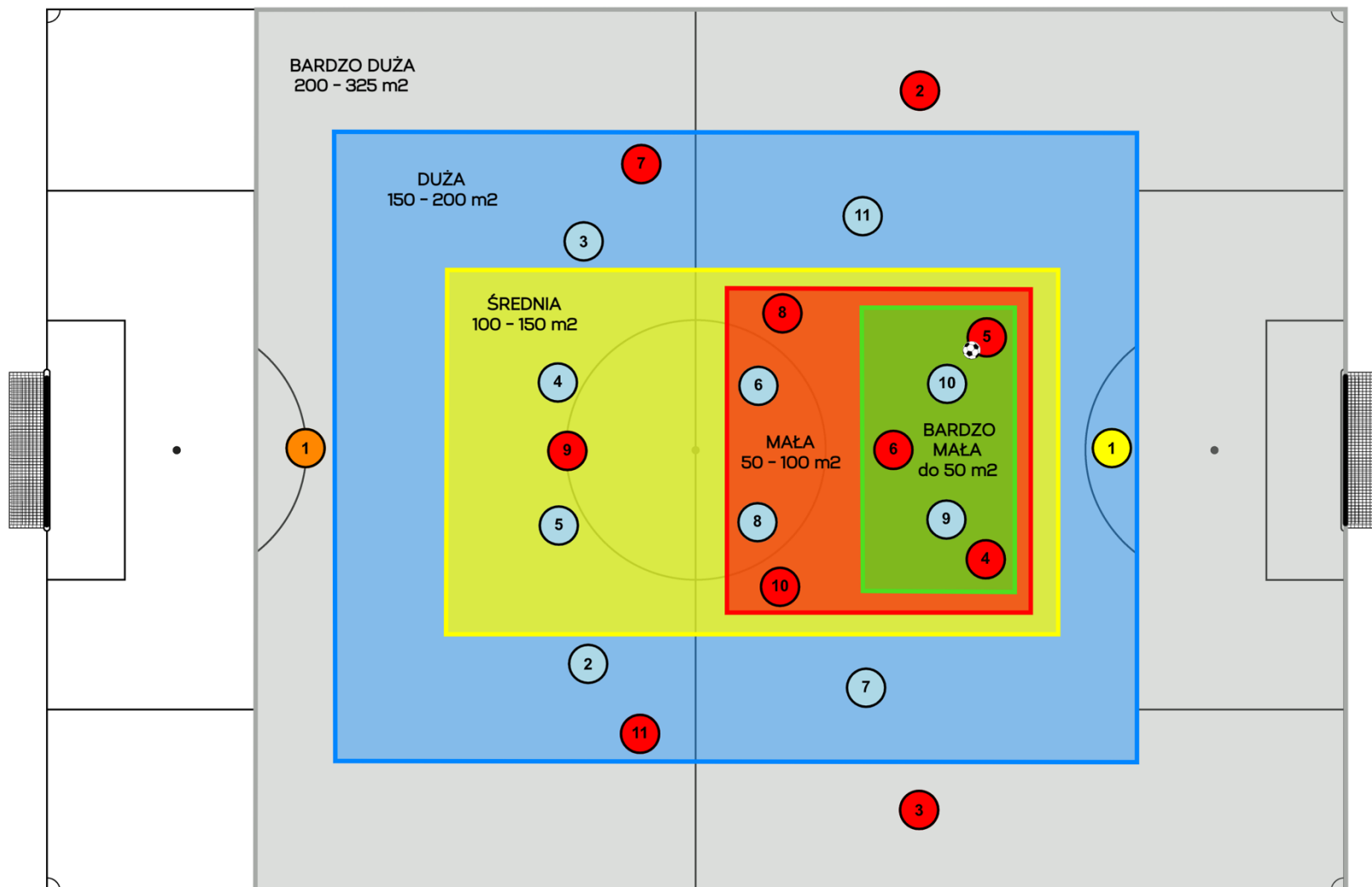
prędkość maksymalna

**24,9 km/h**

**25,5 km/h**

**25,3 km/h**

# #rzeczywistość gps



fakty



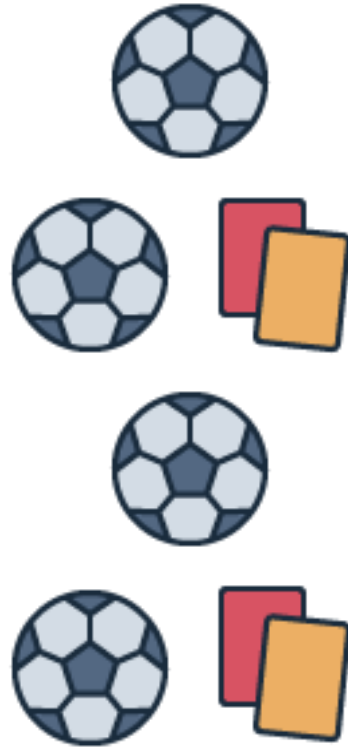
Śląska  
Akademia  
Piłkarska

#KopalniaTalentów #DążymyDoZwycięstwa #ŚląskiCharakter #WillStealTheMoon

\*opracowanie: Mateusz Skwirut



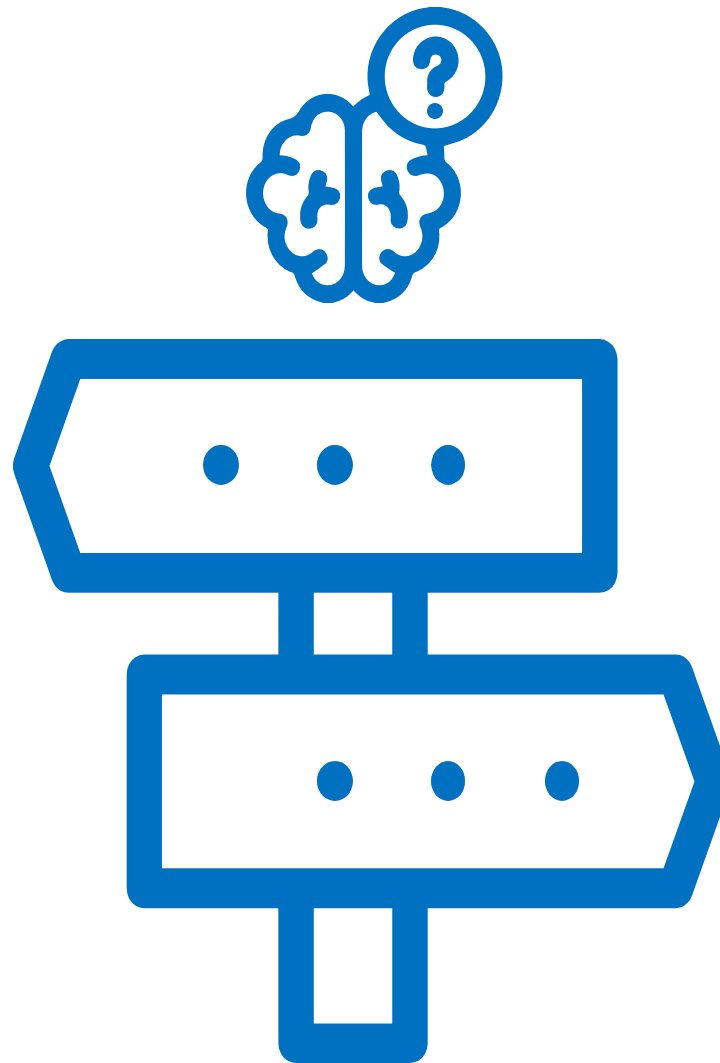
1. taktyczna
2. techniczna
3. mentalna
4. motoryczna



**#rzeczywistość**

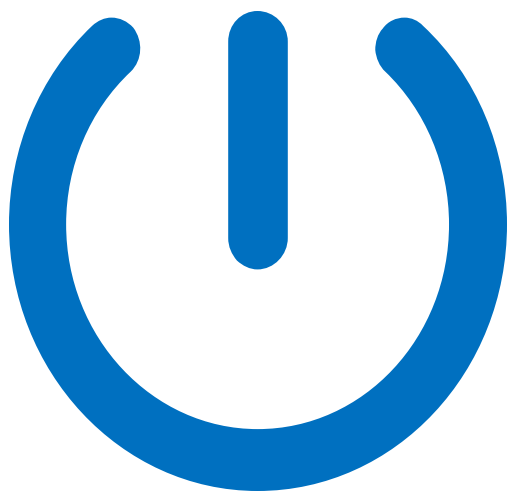


\*zwycięstwo



\*spełnienie

\*źródło „Gra Do Końca” Simon Sinek



# dziękujemy za uwagę